



Lerntipps - Lernorganisation

Während des Unterrichts:

- Keine Stofflücken entstehen lassen
- Hausaufgaben machen
- Sich aktiv am Unterricht beteiligen und Fragen stellen

Für die Prüfungsvorbereitung sind folgende Überlegungen wichtig:

- Was muss ich können, was wird geprüft?
- Was kann ich noch nicht (habe ich noch nicht verstanden) und muss ich nachlernen?
- Was kann ich schon und muss ich nur noch repetieren?
- Zeitplan erstellen
 - > Genug Zeit zum Üben/Automatisieren einplanen
 - > Der Lernprozess muss mind. 2 – 3 Tage vor der Prüfung abgeschlossen werden, damit einerseits für eine Gesamtrepetition und Üben genug Zeit bleibt und andererseits im Hirn Verknüpfungen stattfinden können.

Es ist aber ebenso wichtig **nach den Prüfungen das Verhalten und die Leistungen zu analysieren** und sich zu überlegen:

- Habe ich frühzeitig mit der Vorbereitung begonnen?
- Konnte ich den Stoff genug üben?
- Welche Art von Fehler kommt immer wieder vor? Sind es Flüchtigkeitsfehler, ungenau geantwortet, Verständnisfehler etc.?
- Was kann ich in der Vorbereitung oder allenfalls auch im Verhalten während der Prüfung verändern?

Motivation:

Was sind **Motivationskiller**?

Soll die Motivation im Keim erstickt werden, sollte unbedingt wie folgt vorgegangen:

- *Unerreichbare oder weit und schwammig gesteckte Ziele setzen.*
 - > Zu hohe Ziele schrecken ab, sodass man den Mut zu Beginn verliert.
- *Sich unter Druck setzen, diese Ziele erreichen zu müssen.*
 - > Erwartungen erfüllen zu müssen.
- *Alles auf einmal erreichen wollen.*
 - > Die eigenen Kräfte überschätzen.
- *Aufschieben bis aus dem Motivationsproblem ein Zeitproblem wird.*
 - > Jedes Aufschieben kostet Energie und schafft ein schlechtes Gewissen.

Was sind **Motivationsanreize**?

Um über längere Zeit an einem Ziel dranbleiben und die Disziplin aufrecht halten zu können, ist es wichtig, dass ein paar Grundregeln beachtet werden (**nützliche Tipps**):

- **Erreichbare Ziele anstreben**
 - > Eine gesunde Selbsteinschätzung ist wichtig. Die Ziele müssen überprüfbar sein.



- **Das Ziel in Teilziele einteilen**, die unmittelbar oder in kurzer Zeit erreicht werden können
> Alles was man erreicht gibt Selbstvertrauen.
- **Teilziele überprüfen**, Erfolg sichtbar machen
> Sich am Erfolg freuen.
- **Zeitplan erstellen**
> Ein vernünftiger Zeitplan verringert die Wahrscheinlichkeit, dass die Arbeit aufgeschoben wird.
- **Längerfristige Ziele von Zeit zu Zeit überprüfen**
> Stimmt das Ziel noch für mich oder muss ich meine Vorstellungen überdenken?